

体育舞蹈形体教学中体态美的有效训练分析

李丹

松原职业技术学院 吉林 松原 138000

【摘要】 体育舞蹈形体的教学课程主要的目的旨在锻炼学生们的体态美, 锻炼他们的整体身体素质, 增加学生们对舞蹈的了解以及喜欢, 本文先说明了舞蹈形体教学过程当中对体态美的意义以及存在问题, 在分析体育舞蹈形体教学中体态美的有效训练方法, 在实际的形体教学过程当中为广大舞蹈教师提供借鉴、参考。

【关键词】 体育舞蹈;形体教学;体态美

引言: 体育舞蹈形体教学课程可以有效帮助学生们提高自身形体美, 还可以培养他们整体的气质以及其身体素质, 就现阶段的情况来看, 社会各界对舞蹈形体课程的教学虽然受到很高关注, 但是依旧能够具有很多不足的地方, 这就要求舞蹈教师不断地改善自身形体教学当中体态美训练的方法, 进而提高学生们的整体的综合素质。

1 体育舞蹈形体课程设置的意義

首先, 为能够更好地满足现阶段体育舞蹈形体课程的教学要求, 除了应当要求学生应当具有比较强的身体素质之外, 还应当要求他们之间进行密切地配合, 由此才可以为整体课程教学提升奠定一定的基础。因此, 在实际进行体育舞蹈形体课程教学过程当中, 由于舞蹈动作的节奏具有快慢不同的特点, 因此, 在实际的训练过程当中就会具有极大的张力。倘若学生们自身的身体素质未达到标准的要求, 那么很难确保他们更好完成相应动作, 而且整体教学的效果也会很难进一步得到提升, 只有把学生们综合素质提升摆在首位, 重视他们身体素质的有效培养, 这样一来, 才可以为体育舞蹈形体课程的教学活动顺利开展奠定基础, 也能为彰显出来艺术美提供一定的保障, 而且在舞蹈教师的帮助与引导之下, 学生们形体也会更加的完美。

其次, 对于体育舞蹈形体课程教学的目标, 就是能够增强学生们身体综合素质作为核心, 为学生以后可以稳定的发展奠定坚实基础, 因此, 在开展实际形体课程的设计活动中, 不仅需要针对学生们的实际情况, 以此设计出来不同姿态训练的内容, 也应当保证学生们在参与舞蹈训练过程当中, 也应当起到锻炼学生身体的目的, 通过运用丰富舞蹈动作来强化以及锻炼学生们的身体素质, 从而可以更好增强学生们各个神经系统, 真正为他们体态美的训练提供有力的保障。

2 舞蹈形体教学中体态美训练中存在的问题

第一, 学生对体育舞蹈体态美课程的重视程度不够。在现阶段, 大部分学生对形体课程还不够重视, 也不明白什么

是形体课, 上形体课程的作用与意义也十分的模糊, 甚至有些同学会认为没有必要上舞蹈形体课程, 那是学生们没有懂得舞蹈形体课程能为自身带来优势, 使得学生们在上课过程当中敷衍了事, 严重地影响到舞蹈老师对学生们形体塑造以及其气质培养。

第二, 教学内容比较简单, 达不到课堂真正需求。高校往往没有专业舞蹈形体的教师培训团队, 这导致课程教学内容变得传统且单一, 让学生们被动学习, 他们并没有真正地体会形体课程所带来的学习乐趣, 形体课程就是指运用到肢体语言对情感进行表达, 以往传统的教学形式均为学生听教师单方面的授课, 根本没有办法提高自身的学习质量以及兴趣。

3 体育舞蹈形体教学中体态美的有效训练方法

3.1 标准舞姿

掌握标准舞姿才是体现出来体态美练习的首步, 舞蹈教师应当引导学生们掌握体育舞蹈基本的内容, 其中主要包含神态、动作以及位置。动作就是能够呈现出来学生体态美的主体, 譬如舞蹈教师在教授摩登舞这内容时, 除了要让学生们记得基本的动作之外, 还应当保持着优美姿态, 男士身形需要挺拔且具有气势, 女士应当柔美婀娜, 两人需要互相配合一起呈现出来舞蹈美感。其中应当注意的是, 在此过程当中反身得动作比较多, 还是整个舞蹈中的核心。

再例如, 舞蹈教师在教授华尔兹旋转这一内容时, 需要强调学生反身动作的重要性, 因此, 需要加强学生反身旋转的练习, 如果两个人均没有了解反身技巧, 在体育舞蹈过程当中就可能出现配合以及衔接问题, 旋转还不可以干净利落, 进而可能影响到呈现的效果。除此之外, 并进还是摩登舞当中的重点之一, 男士以及女士需要朝向同一方向呈现出来肩并肩, 贴合的一种姿态, 另一只胳膊需要握举向上, 二者的身体应当呈现出来V字形, 这种姿势在舞蹈当中的应用频率比较多, 由此此种配合能够使得学生动作变得更加的丰富,

避免闭合舞姿出现单一性。的情况,舞蹈教师在教学过程当中应当先做好演示工作,演示的同时还应当使用简单语言来描述引导,学生们摆好自身的动作时需要及时地纠正,在课余时间也需要鼓励学生们重复练习,以此来达到培养学生体态美的目的。

3.2 形体训练

3.2.1 基础训练

基础训练需要针对学生们个体的差异性,以此来达到改变学生形体原有的状态的目的。所以,务必先做好学生的基本功练习,舞蹈教师需要适当地引导学生们通过使用横杆做出来舞蹈基本的动作练习,长此以往使得学生们在坐立行走过程当中均会保持良好体态,防止圆肩、驼背以及斜肩等姿势存在。在基础的训练过程当中还应当具有坐、立以及走等姿态与静力控制活动的训练,确保学生在举手投足之中均会具有美感。舞蹈教师在教学过程中需要与学生展开眼神交流活动,也能够通过简单表情以及手势,以此来鼓励他们需要坚持训练,使得他们的注意力保持高度的集中,保持优雅的姿态,在学习生活中更加乐观和自信。

3.2.2 柔韧训练

柔韧性训练能够为舞蹈学习奠定稳固的基础,对于柔韧度好的同学而言,他们在展现动作过程当中可以大方以及优雅,训练的内容大多以肩颈、前胸、后背、腰臀、腹部以及腿部为主,单人练习需要把杆或者扶墙,还能够双人合作完成练习活动。训练过程当中应当具一定的技巧,不可以太过激进,压腿以及踢腿的练习还是可以提升学生柔韧度的好办法,舞蹈教师应当以循序渐进课程教学的模式来帮助到学生,使他们的身体变得更加的协调柔软。除此之外,还可以利用运动器械辅助教学,以柔韧练习为主,提高学生的身体素质。

3.2.3 力度训练

力度训练,顾名思义就是锻炼学生的控制力,舞蹈除具有一定的张力以及柔韧度之外,学生的肩部还应当具有足够

力量,一般初学者训练一段时间就可以体会肩膀腰腿的酸痛,一方面是由于他们的重心不对,另外一方面是因为学生们的内肩膀以及其腰腿力量不够,譬如在华尔兹当中要求旋转的动作,如果没有足够力量做支撑,当学生们在完成舞蹈的过程当中就比较吃力。再譬如拉丁舞的重点部位在于学生们的腰腹以及髋部,如果力量的重心不对,动作就缺乏一定的优美感,表现得太过生硬以及呆板。因此,舞蹈教师应当加强力度的训练,重点在于学生们的肩膀、腰部以及腿部。肩膀力量的训练可以使得学生手臂的动作变得更加的灵活,然而腰部需要保持身体呈现出来挺拔的姿态,腿部就能够使他们的步伐变得更加的轻盈,保持整体的协调和平衡。

3.2.4 协调训练

舞蹈整体呈现出的效果应当要协调训练来配合,很多学生在柔韧度以及自身的力量训练当中均没问题,但在跳舞的过程当中就是呆板且笨拙,缺少灵动性,这极有可能就是缺少协调性而导致的。著名艺术家曾经提过协调性在体育舞蹈的表现当中的作用,强调“轴”的重要性,也就是腰以及膝部的关节。大多数学生在选择舞蹈时均会喜欢拉丁,由于符合学生青春活力,但此种舞蹈的难度在于“轴的”位置需要特别灵活,需要一定的协调性来支持。这种轴的转换能够使得人体展现出来各种的姿态,使得学生的动作变得更加的丰富多样。不同舞蹈对“轴”要求还是略有不同,除了需要具有学生自己独立特色之外,又应当保持整体美观性,因此,舞蹈教师在形体的教学过程当中需要注意他们协调性的有效培养,提升其在跳舞中的灵活性,可以控制好动作形态与力度,使得舞蹈能表现得尽善尽美。

结论:综上所述,舞蹈形体教学练习的方法对学生们形体美起到至关重要的作用,现阶段,学生健康状况以及其身体素质均不容乐观,形体的训练除了可以有效改善学生形体美之外,还能够增强他们身体以及其心理健康的程度,本文介绍多种训练的方法,均有利于学生身体素质的训练,这些形体美训练的方式,便于有效改善学生们不良的坐姿、站姿,并且可以锻炼他们的神经系统功能。

参考文献:

- [1] 陈敏,徐晓琴.基于以人为本理念的新型高校形体教学模式构建田.开封教育学院学报, 2015,(01):55-56.
- [2] 李芳.新形势下高校舞蹈形体训练课教学新方法分析[J].青少年体育, 2016 (01):85-86.
- [3] 徐霞芳.将芭蕾基础训练纳入护理礼仪形体教学中田.考试周刊, 2014(33):182-183.
- [4] 姚素蓉,汪继红.舞蹈形体训练中各要素的功用田.长春师范大学学报, 2004,23(09):181-182.

【课题信息】吉林省职业技术教育学会科研课题“互联网+在职业院校体育教学中的应用研究(编号:2018XHY080)”

【作者信息】李丹,女(1970.11—),满族,吉林松原人,本科,教授,研究方向:形体与体育舞蹈。